

Gasztvital	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
Tízórai	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Sajtos párizsi (7;) EN:73.6kcal ZS:6.3g TZS:2.0g SZH:0.4g CK:0.2g FH:5.3g SÓ:0.8g	Erdei gyümölcs tea (12;) EN:13.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.5g CK:2.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:263.1kcal ZS:22.6g TZS:7.4g SZH:3.1g CK:2.3g FH:11.0g SÓ:1.2g CA:22.5mg Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Málna tea EN:40.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Gouda sajt (3;7;) EN:171.5kcal ZS:13.0g TZS:8.9g SZH:1.0g CK:1.0g FH:14.0g SÓ:1.0g CA:400.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paradicsom EN:17.3kcal ZS:0.1g SZH:3.0g FH:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Vaníliás tej (7;) EN:90.0kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:10.8g CK:10.8g FH:5.9g SÓ:0.2g CA:216.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g Vaj (7;) EN:75.3kcal ZS:8.3g TZS:5.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.1g CA:1.7mg	Forralt tej (7;) EN:78.2kcal ZS:2.5g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:8.5g FH:5.6g SÓ:0.2g CA:204.0mg Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:92.3kcal ZS:9.0g TZS:5.1g SZH:1.8g CK:0.9g FH:1.0g SÓ:1.1g CA:19.3mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:199.8kcal ZS:1.1g TZS:0.2g SZH:39.0g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:1.0g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g
Ebéd A	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;) EN:253.7kcal ZS:15.1g TZS:5.8g SZH:13.0g CK:2.3g FH:16.1g SÓ:1.2g CA:36.0mg Tejbedara (1;7;) EN:333.7kcal ZS:11.2g TZS:6.0g SZH:46.7g CK:17.5g FH:12.0g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kakaó szórat EN:87.4kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:17.7g CK:16.5g FH:1.1g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:148.6kcal ZS:8.0g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:2.2g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Parajmártás (1;7;) EN:221.3kcal ZS:13.7g TZS:2.4g SZH:18.9g CK:7.4g FH:5.5g SÓ:1.1g CA:120.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g SZH:23.9g FH:3.3g SÓ:1.0g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Citromos almaleves (1;7;) EN:263.2kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:53.5g CK:44.4g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Bácskai rizseshús EN:630.9kcal ZS:29.5g TZS:8.1g SZH:65.8g CK:0.0g FH:26.1g SÓ:1.6g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g Ringlószilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Kertészleves EN:73.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:8.5g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:0.7g Sült csirkemell EN:119.8kcal ZS:4.2g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:19.1g SÓ:0.6g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:248.8kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:31.9g CK:0.7g FH:4.8g SÓ:0.7g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Milánói spagetti sertés (1;) EN:972.8kcal ZS:43.2g TZS:15.9g SZH:105.1g CK:29.2g FH:41.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg
Ebéd B	Bakonyi sertés betyárleves (1;7;) EN:253.7kcal ZS:15.1g TZS:5.8g SZH:13.0g CK:2.3g FH:16.1g SÓ:1.2g CA:36.0mg Gránátos kocka (1;12;) EN:605.9kcal ZS:19.9g TZS:2.2g SZH:88.1g CK:3.6g FH:15.4g SÓ:1.6g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:148.6kcal ZS:8.0g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:2.2g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:0.0mg Sertés vagdalt (1;3;) EN:465.5kcal ZS:31.7g TZS:6.5g SZH:28.6g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg Paradicsomos káposzta (1;) EN:308.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.5g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Citromos almaleves (1;7;) EN:263.2kcal ZS:3.8g TZS:3.1g SZH:53.5g CK:44.4g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sajtmártás (1;7;) EN:316.7kcal ZS:26.3g TZS:21.4g SZH:12.9g CK:7.1g FH:7.2g SÓ:1.2g CA:77.1mg Sült csirkecomb filé EN:222.5kcal ZS:7.9g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:35.1g SÓ:3.3g CA:0.0mg Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.0g Ringlószilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Kertészleves EN:73.5kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:8.5g CK:2.1g FH:2.6g SÓ:0.7g Főtt virsli P EN:106.0kcal ZS:8.5g TZS:3.9g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Fejlesztet babfőzelék (1;7;) EN:269.9kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:28.4g CK:3.2g FH:13.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Brokkolikrémleves (1;7;) EN:139.5kcal ZS:5.6g TZS:4.1g SZH:16.5g CK:1.5g FH:5.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Zöldséges pulykaapró EN:314.5kcal ZS:21.0g TZS:2.8g SZH:8.0g CK:0.4g FH:22.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:423.3kcal ZS:13.6g TZS:1.3g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.8g
Uzsonna	Lenmagos vajkrém (7;) EN:123.9kcal ZS:12.2g TZS:7.6g SZH:2.0g CK:0.8g FH:1.3g SÓ:0.3g CA:16.5mg	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg	Magvas pogácsa (1;3;7;) EN:207.2kcal ZS:11.0g TZS:3.2g SZH:25.8g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:1.2g	Szendvics sonka EN:49.6kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:1.6g CK:0.8g FH:6.0g SÓ:1.0g	Túrós batyu (1;6;7;) EN:175.0kcal ZS:7.5g TZS:3.8g SZH:25.0g CK:8.0g FH:2.9g SÓ:0.1g

Gasztvital	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
Uzsonna	Zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paprika EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.7g	Félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g		Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kígyóúborka EN:6.0kcal ZS:0.1g SZH:0.9g FH:0.5g Kifli (1;7;) EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g	
Napi összesítés	EN: 2394.5 kcal; ZS: 88.2 g; TZS: 33.2 g; SZH: 303.5 g; CK: 52.2 g; FH: 90.2 g; SÓ: 9.2 g; CA: 592.5 mg;	EN: 2320.2 kcal; ZS: 99.3 g; TZS: 24.2 g; SZH: 270.6 g; CK: 51.2 g; FH: 72.9 g; SÓ: 9.5 g; CA: 166.5 mg;	EN: 2871.5 kcal; ZS: 103.6 g; TZS: 51.6 g; SZH: 371.1 g; CK: 115.2 g; FH: 110.8 g; SÓ: 11.5 g; CA: 477.1 mg;	EN: 1788.6 kcal; ZS: 65.4 g; TZS: 27.6 g; SZH: 210.4 g; CK: 43.2 g; FH: 78.1 g; SÓ: 7.5 g; CA: 217.7 mg;	EN: 2719.3 kcal; ZS: 120.4 g; TZS: 45.0 g; SZH: 296.8 g; CK: 60.7 g; FH: 110.0 g; SÓ: 8.0 g; CA: 383.3 mg;